

<<户外运动>>

图书基本信息

书名：<<户外运动>>

13位ISBN编号：9787303090051

10位ISBN编号：7303090053

出版时间：2008-2

出版时间：北京师大

作者：孟刚 编

页数：342

字数：400000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<户外运动>>

### 内容概要

本教材是集定向运动、定向越野、野外生存生活、攀岩运动、洞穴探险、登山运动、拓展训练、漂流等户外运动于一体的综合性课程，是对普通高等学校体育教育本科专业田径课程资源的开发和教学内容的拓展的一种尝试。

通过把原有限于校内课堂的各种走、跑、跳、投等基本身体练习内容，扩展到校外，拓展到社会，拓展到大自然，以打破传统的田径课程教学形式和长期封闭教学内容比较陈旧的现况，这不仅符合现代高等教育体育课程改革和基础教育改革的发展以及提高人才培养质量的需要，而且，对于田径类课程体系的重新构建大有裨益。

本《户外运动》教材具有系统性、全面性、实用性、实践性、健身性、娱乐性、开拓性、时代性等显著特点。

本教材是由西南区四省市体育教材教法研究会组织专家、教授、专业人员经过多次认真讨论研究，同时听取和征求多所体育院校田径教育工作者的意见后完成编写工作的。

本教材由孟刚任主编，王海、刘云任副主编。

参加编写的人员有(按姓氏笔画为序)：王亚琼、王平、李黔、黄平波、鄢安庆、谭黔等。

统稿由孟刚、王海完成。

## &lt;&lt;户外运动&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 户外运动概述 第一节 户外运动的定义、特征 第二节 户外运动的起源与发展及我国的户外运动 第三节 户外运动的价值第二章 户外绳结 第一节 绳结的基本知识 第二节 几种基本的绳结 第三节 绳结技术在户外运动中的应用第三章 定向运动 第一节 定向运动概述 第二节 定向运动基本知识 第三节 定向运动技能及其训练 第四节 定向运动战术训练和赛后分析 第五节 定向运动地图的制作第四章 野外生存生活训练 第一节 野外生存生活训练概述 第二节 野外生存生活训练前期准备 第三节 野外生存生活的基本知识与技能 第四节 野外生存生活训练中的安全防范与急救 第五节 野外生存应急措施 第六节 野外求救信号的发出与接收 第七节 综合生存生活能力训练第五章 拓展训练 第一节 拓展训练的起源与发展 第二节 拓展训练的基本理论 第三节 拓展训练的基本技术 第四节 部分拓展项目介绍第六章 攀岩运动 第一节 攀岩运动概述 第二节 攀岩运动技术装备 第三节 攀岩训练 第四节 攀登技术 第五节 攀岩运动保护技术第七章 洞穴探险 第一节 探洞概述 第二节 探洞基础知识 第三节 洞穴探险单绳技术 第四节 洞穴探险的其他技术第八章 登山运动 第一节 现代登山运动的产生和发展及其分类 第二节 基本登山技术装备及用途 第三节 登山实践技术 第四节 登山基本战术第九章 漂流运动 第一节 漂流运动概述 第二节 筏艇操作技巧 第三节 漂流的渡河技术及应对紧急情况的程序第十章 溯溪和溪降 第一节 溯溪运动 第二节 溪降运动第十一章 山地自行车运动 第一节 山地自行车运动概述 第二节 山地自行车运动的装备 第三节 基本骑车技巧 第四节 骑车跨越障碍技术第十二章 身体训练 第一节 身体训练的必要性 第二节 身体训练的基本方法 第三节 体能训练的内容、方法 第四节 制订训练计划第十三章 户外运动医学常识参考文献

## <<户外运动>>

### 章节摘录

第一章 户外运动概述本章要点从盘古开天地开始，人类的文明可以追溯到几千年以前。由最原始的钻木取火、茹毛饮血到今天E时代的文明，大自然对人类的发展有着不可磨灭的贡献。如今，紧张的生活节奏、喧嚣的都市、被污染的空气、极度的文明使人类的感情扭曲变形，各种烦恼、忧虑甚至绝望布满了整个思维空间，人类本性中最原始的纯真与自然在后工业化的环境中逐渐淡化。

而户外运动使人们在纯自然、未经任何人工修饰的环境中尽情享受大自然的神奇魅力：在落日黄昏中领悟生命的美丽；在深山探险中感受团结的力量；在断壁残垣中体会人性最原始的本能。人面对大自然的时候都有一种强烈的归属感，特别是在喧嚣繁忙的城市中生活久了，亲近自然的愿望尤为强烈，而户外运动便成了沟通的桥梁。

户外运动是一种积极健康的生活方式，体现了一种乐观向上的人生态度，是人们精神追求的一种表现。

它不仅陶冶情操、增长见闻、扩大胸怀、锻炼身体、休养身心，同时也是对自我的一种挑战。人们通过户外运动，能更好的认识自身的潜能，增强自信，直面挑战，勇于克服困难。通过户外运动，人们能深切感受人与人之间在困境中相互依存，相互帮助的团队合作精神。近年来户外运动在我国特别是高等院校发展迅速，因此我们对它应该有一定的了解。

## <<户外运动>>

### 编辑推荐

《教育部推荐教材·户外运动》由北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社出版。

<<户外运动>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>